

Indice

Prefazione dell'Autore	5
-------------------------------------	----------

Capitolo 1 - Tanto per capirci.....	9
--	----------

Capitolo 2 - Il fegato e i primi segni di disagio epatico	11
--	-----------

Il fegato, instancabile “direttore della disintossicazione”	11
--	----

Sintomatologia di disfunzioni del fegato e percorso salutistico	14
--	----

Capitolo 3 - Inizia la dieta di pulizia e ricostruzione	21
--	-----------

Capitolo 4 - Una medicina intuitiva e di buon senso: l'applicazione della medicina tradizionale cinese ai problemi del fegato.....	27
---	-----------

Le basi di fisiologia energetica in medicina tradizionale cinese: i significati sottili del fegato	27
---	----

Funzioni del fegato	27
---------------------------	----

Funzioni della cistifellea.....	30
---------------------------------	----

Rapporti tra fegato e altri organi o visceri.....	31
---	----

Capitolo 5 - La sindrome cinese del fegato37

Stasi di fegato 37

Fuoco di fegato 39

Vento di fegato..... 40

Vuoto di sangue di fegato..... 41

Capitolo 6 - BO-XIN: la salute letta sul volto43

Qualche idea depurativa, tanto per cominciare..... 46

Capitolo 7 - Calcoli biliari, una vera epidemia55

Infezioni alla cistifellea 56

Soluzioni dietetiche..... 57

**Capitolo 8 - Dietoterapia del fegato – La visione
naturopatica.....59**

Il digiuno..... 63

**Capitolo 9 - L'erboristeria classica italiana
al suo meglio.....65**

Cichorium intybus Compositum 68

Silybum marianum Compositum 71

Cynara scolymus cauli Compositum..... 71

Capitolo 10 - Micoterapia: curarsi con i funghi ..75

Componenti bioattivi dei funghi micoterapici 78

Schema riassuntivo dei funghi noti per comprovata azione
positiva sulle malattie epatiche 83

Nota finale sull'uso dei funghi micoterapici, compresi quelli con azione specifica sul fegato	84
--	----

Capitolo 11 - Verde, verde e ancora verde.....	87
---	-----------

Capitolo 12 - Le microalghe: spirulina, chlorella, klamath.....	97
<i>Spirulina.....</i>	<i>97</i>
<i>Chlorella.....</i>	<i>99</i>
<i>Alghe verdi-azzurre klamath.....</i>	<i>100</i>

Capitolo 13 - Non mangio niente, così magari mi depuro un po'	101
--	------------

Capitolo 14 - Un mesetto di depurazione, meglio tre... ..	107
Schema giornaliero per chi se la sente.....	107

Bibliografia essenziale	111
--------------------------------------	------------

Indice analitico	113
-------------------------------	------------

Capitolo 3

Inizia la dieta di pulizia e ricostruzione

Un passo importante verso la salute del fegato è quindi, come abbiamo detto, quello di aggiungere più alimenti di sostegno per aiutare a riparare i danni ad esso arrecati così come quelli ad altri organi. Mangiare grandi quantità di frutta e verdura, soprattutto verdure a foglia verde e quelle dai colori vivaci è un ottimo comportamento alimentare che sicuramente nel tempo porta i risultati sperati.

Il 30-40% della dieta dovrebbe consistere in verdura e frutta, sovente cruda. Cercate di includere un paio di porzioni di crudità ogni giorno. Questo davvero andrà ad aiutare la digestione perché la verdura cruda contiene enzimi vivi, vitamina C, sostanze antibiotiche naturali e altri fitonutrienti anti-degenerativi. La spremitura meglio ancora della centrifugazione, è un altro modo per ottenere i benefici di questi alimenti.

Un altro potente aiuto dietetico consiste nel mangiare cibi fermentati naturalmente (crauti, verdure lattofermentate in salamoia – i cosiddetti “insalatini”) e poi sidro di mele e alimenti ricchi di probiotici (e non

solo quelli che hanno come base dei latticini, come lo yogurt e il kefir, accettabili se di produzione casalinga, sempre che non ci siano intolleranze specifiche).

Altri elementi nutritivi importanti di cui dobbiamo tenere conto per una loro assimilazione, tenendo alla larga ogni possibile carenza degli stessi, sono:

- La vitamina K, che si trova nelle verdure a foglia verde e nei germogli di alfa-alfa.
- L'arginina, un amminoacido che aiuta il fegato a detossificare l'ammoniaca, che è un prodotto dei rifiuti tossici del metabolismo proteico. L'arginina si trova nei legumi (fagioli, piselli e lenticchie) e poi in avena, noci, germe di grano e semi vari.
- Gli antiossidanti, reperibili nei succhi di crudità come carote, sedano, bietole, barbabietole rosse, tarassaco, mele, pere e bevande verdi derivate da chlorella, spirulina ed erba di orzo nonché infine frutta fresca, in particolare agrumi e kiwi, mirtilli, melagrane e bacche di goji.
- Il selenio, un potente antiossidante le cui fonti alimentari sono noci del Brasile, alghe, riso integrale, melassa, pesce, germe di grano, cereali integrali, aglio e cipolle.
- La metionina, altro amminoacido fondamentale per la disintossicazione. Si trova in legumi, uova, pesce, aglio, cipolla, semi e carne.
- Gli acidi grassi essenziali, reperibili in pesce, olio di fegato di merluzzo e olio di pesce. Il pesce può

essere fresco, più occasionalmente in scatola o surgelato come sardine, salmone, sgombero, tonno, trota, triglie, cozze, calamari, aringa, merluzzo. Ci sono però anche loro fonti vegetali come avocado fresco, frutta oleaginosa e semi, legumi (fagioli, piselli, lenticchie, fave), cereali integrali, germe di grano, verdure a foglia verde come spinaci, piselli e fagiolini, melanzane, oli vegetali e di semi spremuti a freddo, semi appena macinati, semi di lino (importantissimi!), olio di enotera, olio di sesamo.

Gli acidi grassi essenziali sono necessari per la salute delle membrane di ogni cellula del corpo e quantità abbondanti sono necessarie per un fegato sano. Questo è il motivo per cui severe diete a basso contenuto di grassi non sono benefiche per la salute generale e il controllo del peso o della funzione epatica. L'opinione prevalente oggi tra i nutrizionisti è che gli acidi grassi essenziali andrebbero tratti dai soli vegetali, scartando carni e pesce, anche solo per ragioni d'inquinamento quasi irreversibile dei prodotti animali, pesce selvatico incluso.

- I composti naturali dello zolfo che si trovano nelle uova (di polli preferibilmente biologici e allevati a terra) e sempre che non si obbietti anche a questi prodotti animali. Altrimenti, in alternativa, consumare aglio, cipolle, porri, scalogno e verdure crocifere come broccoli, cavolfiori, cavoli e cavoletti di Bruxelles, rape e barbabietole.

Un altro accorgimento che è possibile seguire è quello di ricostruire la salute del fegato utilizzando erbe e sostanze nutritive di supporto. Le vitamine che possono contribuire a sostenere il fegato sono quelle del complesso B, la C, la E e il beta-carotene naturale. Erbe come cardo mariano, curcuma, tarassaco e carciofo sono del pari di grande aiuto insieme a molte altre. Ci sono infine un certo numero di importanti amminoacidi specifici che aiutano il fegato (e di cui abbiamo già parlato).

Da ultimo mi preme sottolineare il fatto che non c'è nulla in grado di raggiungere il potere disintossicante delle barbabietole rosse, dette anche rape rosse. Esse sono ricche di vitamina B₃, B₆, C e beta-carotene. Sono inoltre una buona fonte di ferro, zinco, calcio e magnesio. Questi minerali e vitamine sono tutti elementi necessari per favorire l'eliminazione delle scorie tossiche dall'organismo. Le barbabietole sono inoltre attive e benefiche anche per la cistifellea e contengono una tale quantità di fibre che migliorano anche la digestione e sono d'aiuto nel regolare le funzioni intestinali. Ricordate che se il vostro fegato è intasato non siete in grado di digerire correttamente ed eliminare gli scarti degli alimenti che mangiate, e questo aumenta la necessità di disintossicare il sistema e ripulire il fegato. Il tutto in un circolo vizioso da cui è necessario uscire.

Su tale circolo vizioso e correlazione con le fibre alimentari sono importanti anche le considerazioni che derivano da altre informazioni che riportiamo qui

di seguito. I ricercatori della Johns Hopkins School of Medicine hanno recentemente suggerito che la sostanza chimica naturale denominata sulforafano, abbondante nelle Crocifere (broccoli, cavoli, cavolfiori, cavoletti di Bruxelles ecc.) può effettivamente aumentare la capacità del fegato di impegnarsi in “reazioni di coniugazione di fase 2”, che significa aiutare il corpo a convertire le sostanze chimiche che potrebbero provocare il cancro in sostanze non tossiche che si possono poi espellere attraverso l'intestino. Alcuni studi su animali cui è stato somministrato un estratto concentrato di sulforafano hanno mostrato che essi acquisiscono in tal modo una maggiore resistenza a sostanze chimiche potenzialmente cancerogene.

Purtroppo, però, mentre quelle sostanze tossiche sono fuori dal fegato, possono essere facilmente riassorbite dai batteri intestinali. A volte, questi batteri convertono la bile in una forma ancora più tossica (acidi biliari secondari) per renderne più facile il riassorbimento. Diventa quindi di nuovo un gioco di gatto e topo, di rimozione e assorbimento. La grazia salvifica per questo potenziale riassorbimento di tossine è ancora una volta la fibra.

Le fibre alimentari, se sono presenti in modo sufficiente, si legano alla bile e la trascinano nel movimento intestinale. I cereali integrali sono la prima linea di difesa per aiutare la disintossicazione naturale. Ma non la farina, non i biscottini alla crusca o gli ovetti di cioccolato ai cereali, ma i veri cereali integrali in chicco, ben cotti e molto ben masticati.